

# CUX JOURNAL

DAS MAGAZIN FÜR CUXHAVEN UND UMZU



**TIPPS  
UND INFOS  
RUND UM  
DAS LEBEN IM  
CUXLAND**



RG4

[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- aus 100% Altpapier

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Foto: Dieter Kastner

VERANSTALTUNGEN IM  
**STADTTHEATER CUXHAVEN**  
UND **SCHLOSS RITZEBÜTTEL**



Stadtheater Cuxhaven:  
**Nachholtermin „Blind“**  
Schauspiel von Lot Vekemans  
**Mi. 03.06.2026 | 20 Uhr**



Stadtheater Cuxhaven:  
Comedy **„Schön für Dich“**  
Mit **Lisa Feller**  
**Mo. 23.11.2026 | 20 Uhr**



Schloss Ritzbüttel  
**Claudia Michelsen**  
liest Erich Kästner -  
An der Gitarre: Frank Fröhlich  
**Sa. 06.06.2026 | 19:30 Uhr**



Schloss Ritzbüttel  
**Mariana Leky** liest aus  
**„Kummer aller Art“**  
**So. 16.08.2026 | 18:00 Uhr**



Tickets: Kulturinformation Tel. 04721- 62213  
[www.cuxhaven.de/tickets](http://www.cuxhaven.de/tickets) oder **reservix**

**weil ohne  
etwas fehlt –  
mit Cuxhaven.**

**Ergotherapie und Physiotherapie  
aus einer Hand.**



mit  
Muijters Institut für Therapie

Westerwischweg 87-89, Cuxhaven | Tel.: 04721 26885  
[www.mit-cuxhaven.de](http://www.mit-cuxhaven.de) | [info@mit-cuxhaven.de](mailto:info@mit-cuxhaven.de)

## WIR BERATEN UMFASSEND & PERSÖNLICH

**CT & LLOYD**

WIRTSCHAFTSPRÜFER • STEUERBERATER • RECHTSANWÄLTE

Bremerhaven • Bremen • Hannover • Hamburg • Köln • Leipzig • Magdeburg • [ct-lloyd.de](http://ct-lloyd.de)



**FRS HELGOLINE**



→ **Mein perfektes Helgoland-Erlebnis.**  
**Täglich ab Cuxhaven.** [www.frs-helgoline.de](http://www.frs-helgoline.de)



Godehard Ahrens  
Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,

es war einmal ein großer, zur Fettleibigkeit neigender Mann mit orangefarbener Haut und blondiertem Haar. Dieser Mann war durch und durch sexistisch und log bei jeder Gelegenheit, dass sich die Balken bogen. Normalerweise wäre aus einem solchen Mann nichts geworden. Allenfalls ein unangenehmer, rüpelhafter, selbstgefälliger Zeitgenosse, den kaum jemand irgendwo irgendwann zu irgendetwas einladen würde.

Aber der Mann war reich. Und er konnte sich Freunde kaufen, die ihm immer wieder sagten, was für ein toller Typ er sei – ein Typ, den jeder mag. Also beschloss er, König der Vereinigten Staaten von Amerika zu werden, um die Menschheit mit seiner Weisheit und Güte zu beglücken.

Das tut er nun bereits zum zweiten Mal. Und beugt die Gesetze seines Landes getreu dem Motto „Nicht die Stärke des Rechts regiert, sondern das Recht des Stärkeren!“

Aber nicht nur sein Volk, auch uns macht der „Orangeman“ zum Deppen. Kaum ein Tag vergeht ohne absurde Forderungen und unhaltbare Behauptungen.

Eine davon lautet: „Jedes Mal, wenn sich ein Windrad dreht, verliert man 1.000 Dollar“, eine andere „China baut nahezu alle Windmühlen weltweit, nutze sie selber aber nicht.“

»Wir sollten niemals aus den Augen verlieren, dass der Weg zur Tyrannei mit der Zerstörung der Wahrheit beginnt ...«

William Jefferson „Bill“ Clinton  
42. Präsident der Vereinigten Staaten

Ersteres ist ökonomischer Unsinn und das zweite einfach gelogen. China hat im letzten Jahr 1.053 Terawattstunden Windstrom produziert. Und auch Europa baut auf nachhaltige Windkraft, wie unter anderem das boomende »Deutsche Offshore Industriezentrum (DOIZ)« in Cuxhaven beweist.

Würden wir tatsächlich mit jeder Umdrehung eines Windrades 1.000 Dollar verlieren, wäre das europäische Ziel des massiven Ausbaus von Offshore-Windkraft in der Nordsee ein Multi-Milliarden-Dollar-Grab. Glaubt dieser Clown tatsächlich, dass die Menschen in Europa so dämlich sind?

Warum eigentlich lassen wir uns so etwas gefallen? Warum kuschen so viele Politiker Europas wenn Trump sich räuspert?

In der EU leben 450 Millionen Menschen. In den USA 346. Und dieser „Präsident“ zieht uns am Nasenring durch die Manege?

Sind wir Europäer denn nicht in der Lage, uns zusammenzutun, um diesem Witz der Geschichte geschlossen entgegenzutreten? Auch wenn es vielleicht weh tut und wir für eine Weile unsere Komfortzone verlassen müssen?

Wenn dieser amerikanische Spuk doch nur ein Traum wäre....

Danke für's Lesen, Ihr Godehard Ahrens



**5 Jahre Musik & Küste**  
Das MareMusikFestival feiert seinen fünften Geburtstag ..... 4



**Gesunde Frühlingskost**  
Lachsschnitten mit Zucchini – saftig und schnell auf dem Tisch ..... 6



**EW- einer für alle**  
Die Zukunft gestalten mit Energie aus unserer Heimat ..... 12



**Faszinierendes Watt, gefährliches Watt**  
Wer im Watt unterwegs ist, sollte sich vorher gut informieren ..... 14



**Eine Immobilie als Altersvorsorge**  
Wohneigentum rentiert sich ..... 16

**Ein Hörakustiker, der auch Hausbesuche macht**  
Ein neuer Service im Cuxland ..... 18

**Titelfoto:**  
Das Schweizerhaus in Cuxhaven im Park vom Schloss Ritzebüttel entstand 1847 als Teehaus.

Das Gebäude in der Gruppe der Schlossbauten steht unter Denkmalschutz.

**IMPRESSUM**

**Herausgeber und Verlag:**  
Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Abtschneide 205 a · 27472 Cuxhaven www.cnv-medien.de

**Geschäftsführung:** Ralf Drossner

**Leitung Vermarktung:**  
Lars Duderstadt, Ulrike von Holten (stellv.)

**Redaktion/Text/Layout/Satz:** Godehard Ahrens

**Anzeigenverkauf:**  
Tel. 04721-585200 · mediaberatung@cuxonline.de

**Auflage:** 19.000 Stück, © Alle Rechte beim Verlag

**Druck:**  
Bonifatius GmbH Druck | Buch | Verlag  
Karl-Schurz-Straße 26 · 16.850 Paderborn

# 5 Jahre Musik & Küste - Cuxhaven klingt, das Meer hört zu ...



## Das MareMusikFestival feiert Geburtstag – vom 22. bis 25. Mai 2026



**Mathias Christian Kosel** –  
künstlerischer Leiter des  
Festivals, aufgewachsen in  
Cuxhaven. Foto: Bo-Lahola

**D**as MareMusik-Festival 2026 – 5 Jahre Festival am Meer – ein Jubiläum, das Klang und Küste feiert: Seit fünf Jahren verwandelt das MareMusik Festival Cuxhaven in einen Ort der musikalischen Begegnung, kreativer Energie und maritimer Magie. Wo Nord-

seeluft und Kultur aufeinandertreffen, spannt sich auch 2026 ein weiter Bogen über Stile und Emotionen – von Mozarts Kleiner Nachtmusik bis zu den epischen Klangfarben eines Carl Orff.

Das Festival eröffnet diesmal mit einem Paukenschlag: Chor, Solisten und Instrumentalisten bringen mit Orffs Hymne „Carmina Burana“ die Kugelbake-Halle zum Beben.

In den Switch-Konzerten begegnen sich Virtuosität und Experiment – etwa, wenn die Gitarrenpoetin Laura Lootens und das Viola-Percussion-Duo Hiyoli Togawa & Alexej Gerassimez ihre Bühnen tauschen und den Zuhörenden ganz neue Klangräume eröffnen.

Das Festkonzert „Amadeus Amadeus“ widmet sich dem Genie Mozarts – mit Simon Haje am Klavier, Lucienne Renaudin Vary an der Trompete und den Streichern des Kammerorchesters der Deutschen Oper Berlin.

Und zum Abschluss führt das Programm hinaus aufs Meer mit MareJazz: Die Combo

der Deutschen Oper Berlin zollt Miles Davis zum 100. Geburtstag Tribut, bevor Lucienne Renaudin Vary und Félicien Brut in der Herz-Jesu-Kirche mit „The Perfect Match“ das Festival in glanzvoller Intimität beschließen. Fünf Jahre MareMusikFestival – fünf Jahre voller Klang, Begegnung und Begeisterung. Cuxhaven klingt, und das Meer hört zu!

*Ich freue mich auf Sie – Ihr  
Mathias Christian Kosel*

Künstlerischer Leiter MareMusikFestival

### **Donnerstag, 30. April: Warm-Up mit „Celebration“ von Ass Dur**

Dominik und Florian Wagner feiern die Rückkehr der Live-Show-Magie. Sie feiern die Freiheit und das Leben, sie feiern Mozart und Helene Fischer. Und sie feiern mit uns fünf Jahre MareMusikFestival. Diese Show hat alles: Pop-Konzert, Klassik und Comedy-Show! Lauschen Sie unnachahmlichen Melodien und schlechten Witzen und erleben Sie, was es heißt, Geschwister zu sein. Nach der Show genießen Sie eine Auswahl an Getränken und Canapés.

Saal Windjammer, Cuxhavener Straße 92

### **Freitag, 22. Mai: Eröffnungskonzert mit den „Carmina Burana“**

Das MareMusikFestival 2026 eröffnet fulminant mit Carl Orffs „Carmina Burana“. Das Meisterwerk über Liebe, Glück und das ewige Spiel des Schicksals entfaltet sich zu packender Intensität: zwei Klaviere, treibende Percussion und drei herausragende Solisten (Judith Spießler, Joaquín Asiáin & Peter Schöne) entfachen zusammen mit dem eigens gegründeten Chor ein

klangliches Feuerwerk!  
Kugelbake-Halle

### **Samstag, 23. Mai: Switch-Konzert – zwei Orte, vier Konzerte**

#### **1. „DIABOLICO“**

Laura Lootens zaubert auf ihrer Gitarre Höllenglut und himmlische Zartheit. Unter dem Titel „Diabolico“ spannt sie den Bogen von dämonisch funkelnden Klangvisionen bis zu berührender Innigkeit – Musik voller Energie, Eleganz und elektrisierender Spannung!

Schloss Ritzbüttel & Villa Gehben

#### **2. „LIBERTANGO“**

Wenn Klang zu Bewegung wird und Rhythmus zu Leidenschaft: Hiyoli Togawa und Alexej Gerassimez verschmelzen Bratsche und Percussion zu einem explosiven Duo aus Emotion, Präzision und Spielfreude. Unter dem Motto „Viola meets Percussion“ begegnen sich klassische Eleganz und mitreißende Rhythmik – von Piazzollas feuriger Tangowelt bis zu improvisatorischer Freiheit und tänzerischer Ekstase.

Villa Gehben & Schloss Ritzbüttel

### **Pfingstsonntag, 24. Mai:**

#### **Frühschoppen & Festkonzert**

#### **1. „MARE MUSIK FESTIVAL ALLSTARS“**

Erleben Sie unsere Künstler des MareMusikFestival in außergewöhnlicher Besetzung: Hiyoli Togawa, Alexej Gerassimez, Lucienne Renaudin Vary, Laura Lootens sowie Clara und Marie Becker laden ein zu einem spontanen Überraschungskonzert voller stilistischer Vielfalt und künstlerischer Leuchtkraft. *Kulturkirche Süderwisch*

**2. „AMADEUS AMADEUS“**

Das Festkonzert feiert das Genie Wolfgang Amadeus Mozart in all seinen Facetten. Die Streicher des Kammerorchesters eröffnen mit der heiteren „Kleinen Nachtmusik“. Es folgt das brillante Klavierkonzert KV 449 mit dem Jungstar Simon Haje und überrascht mit dem berühmten „Alla turca“ in neuem Gewand mit Startrompeterin Lucienne Renaudin Vary. Das Finale bildet „Rock me Amadeus“ und wird zu einer lebendigen Hommage an Mozart zwischen Klassik und Pop.

*Kugelbake-Halle*

**2. „THE PERFECT MATCH“**

Zwei Virtuosen, ein Herzschlag: In „The Perfect Match“ vereinen Lucienne Renaudin Vary (OPUS-KLASSIK-Preisträgerin 2025) und Félicien Brut ihre scheinbar gegensätzlichen Klangwelten zu einem harmonischen Ganzen. Klassik, Chanson und Jazz verschmelzen zu einem virtuosen, gefühlvollen Dialog voller Charme, Witz und Emotion – ein musikalischer Ausklang, der berührt, überrascht und ein Lächeln hinterlässt.

*Herz-Jesu-Kirche am Meer*

**Pfingstmontag, 25. Mai: MareJazz & Ausklang****1. „100! - A TRIBUTE TO MILES DAVIS“**

Legendäre Grooves und schwebende Harmonien zum 100. Geburtstag des großen Miles Davis – meisterhaft interpretiert von der Jazz Combo der Deutschen Oper Berlin.

*Kurpark (bei Regen im Foyer der Halle)*

**Tickets & weitere Informationen zum MareMusikFestival 2026**

Der Vorverkauf hat bereits begonnen.

Die Tickets sind erhältlich im Vorverkauf der Kugelbake-Halle, online bei [reservix.de](https://reservix.de) und bei allen anerkannten Vorverkaufsstellen.



Warm-up „Celebration“

Eröffnungskonzert „Carmina Burana“



Switch-Konzert „Diabólico“ und Switch-Konzert „Libertango“



MareMusikFestival „Allstars“

Festkonzert „Amadeus Amadeus“



„100! - A Tribute to Miles Davis“

Ausklang „The Perfect Match“

Fotos v.l.n.r.: Eva Orthuber, Privat / Privat / Hagen Schnaus, Lootens, Togawa + Gerassimez, Privat, Privat, Privat, Maxime de Bolivier

**Muttertags-Brunch**

10.5. | 11 - 14 Uhr | 42 € p.P

Stilvolles Buffet mit feinem Genuss & Glamour-Flair.

**Pfingst-Brunch**

24.5. | 11 - 14 Uhr | 42 € p.P

Saisonales Buffet mit Pfingstochsen & -bowle.

**Aromen Italiens**

6.9. | 11 - 14 Uhr | 42 € p.P.

Feines Buffet & Live-Pasta-Show im Parmesanleib.

**Erntedank-Brunch**

4.10. | 11 - 14 Uhr | 42 € p.P

Spätsommerliches Buffet mit traditionellem Truthahn.

**Internationaler Brunch**

1.11. | 11 - 14 Uhr | 42 € p.P

Vielfältiges Buffet mit Aromen aus aller Welt.

**Neujahrs-Brunch**

1.1. | 11 - 14 Uhr | 42 € p.P.

Neujahrs-Buffet für einen genussvollen Start in 2027.

**Der Rum-Schnacker**

23.10. | um 19 Uhr

Rum-Schnacker Falk Redlich entführt Sie mit Charme und Humor in die Welt des Rums – Tasting, Geschichten und abgestimmten Menü.

85 € pro Person

**JETZT RESERVIEREN**

WWW.KAMP-HOTELS.DE

Strandhotel Duhnen  
Duhner Strändstr. 5-7 · 27476 Cuxhaven

Kristian Kamp e.K. · Fon 04721/403-0

info@kamp-hotels.de



**Fisch und Gemüse einmal anders** – der beliebteste Fisch der Deutschen mit mediterranem ZucchiniGemüse. Eine lukullische Symphonie! Foto: EDEKA

# Gesunde Frühlingskost, lecker & leicht

## Lachsschnitten mit Zucchini – saftig und frisch und schnell auf dem Tisch

**L**achs enthält eine Vielzahl an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren). Diese werden vom Körper nicht selbst hergestellt und sind somit „essentiell“. Sie reduzieren erwiesenermaßen das LDL-Cholesterin und das damit verbundene Risiko von Gefäßverkalkungen. Außerdem enthält der Lachs Mineralstoffe, die einerseits die Knochen stärken (Phosphor, Kalium) und andererseits wichtig für die Schilddrüse sind (Jod).<sup>≠</sup> Auch für den Eisenhaushalt ist der Fisch wichtig und deshalb nicht mehr von unserer Speisekarte wegzudenken. Zum Lachs gibt es Zucchini, mild im Geschmack, knackig in der Konsistenz und mit einer Vielfalt an Nährstoffen, die das vielseitige Gemüse zu einem echten Gesundheitsallrounder macht.

**Lecker & schnell:** Herzgesunder Lachs, und nährstoffreiches ZucchiniGemüse. Eine perfekte Kombi!



Unser Rezept für Lachs mit Zucchini ist das ideale Sommergericht mit seiner Kombi aus saftigen und frischen Geschmacksnoten.

Die kurze Zubereitungszeit von gerade mal 20 Minuten macht es ideal für den Alltag, seine raffinierte Würzung toll für Gäste. Hier erfahren Sie, was Sie dazu brauchen und wie es gelingt.

*Zubereitungszeit: 20 min.*

*Gesamtzeit: 50 min.*

*Kalorien pro Portion: 374 kcal*

*Ernährungsform: Gluten- und Laktosefrei*

### Zutaten für 4 Portionen:

4 mittelgroße Zucchini, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 120 g schwarze Oliven z.B. Edeka Kalamata Oliven, 1 unbehandelte Zitrone, 4 Zweige Thymian, 4 EL Olivenöl, 600 g Lachs, 1,5 TL Salzflöcken, 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

### Zubereitung:

**1** Zucchini waschen, Enden abschneiden und in Scheiben schneiden. Schalotten pellen und vierteln. Knoblauch pellen und fein hacken. Oliven abtropfen lassen. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen,

1 TL Schale abreiben und vierteln. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abziehen.

**2** Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**3** Zucchini, Oliven, Schalotten und Knoblauch mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und in einer Auflaufform verteilen. Lachs unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit 1 EL Olivenöl einpinseln sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilets auf das Gemüsebett geben und für 25-30 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen garen.

**4** Lachs und ZucchiniGemüse auf Tellern anrichten und mit einer Zitronenspalte garnieren.

### Nährwerte pro Portion:

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal).

Energie	1.565 kJ (19 %)
Kalorien	374 kcal (33 %)
Kohlenhydrate	6g
Fett	24 g
Eiweiß	33 g

Rezept: EDEKA

## Gartenkresse von der Fensterbank



Wählen Sie ein Gefäß mit Abflusslöchern, damit überschüssiges Wasser ablaufen kann. Füllen Sie den Topf mit nährstoffarmer Erde oder legen Sie eine dünne Schicht Watte hinein, falls Sie Erde vermeiden möchten.

- Die Kressesamen großzügig und gleichmäßig auf das Anzuchtmedium streuen. Dieses nicht bedecken, da die Samen Licht zum Keimen benötigen.

- Erde oder Watte leicht mit einer Sprühflasche befeuchten und stets weiter feucht halten. Staunässe vermeiden, da die Samen sonst schimmeln könnten.

- Den Topf an einen hellen Platz auf der Fensterbank stellen, aber nicht in direkte Mittagssonne, da die Keimlinge empfindlich sind.

- Nach der Aussaat dauert es etwa 5–7 Tage, bis die Kresse erntereif ist. Sobald die Kresse eine Höhe von 4–6 cm erreicht hat, können die zarten Blättchen vorsichtig mit einer Schere abgeschnitten werden. Genießen Sie sie frisch in Salaten, auf Butterbrot oder als Topping für Suppen.

- Es ist wichtig, Gartenkresse regelmäßig neu auszusäen, da die Pflanze nur einmal geerntet werden kann. Nach der Ernte wächst sie nicht nach, da sie keine neuen Triebe bildet. Wenn Sie also immer frische Kresse verfügbar haben möchten, empfiehlt es sich, alle paar Tage eine neue Portion auszusäen.

*Gartenkresse auf der Fensterbank ist nicht nur gesund und reich an Vitaminen, sondern auch ein toller „Minigarten“, der Ihnen das ganze Jahr über frische Kräuter liefert.*

## Der Klassiker: Maibowle mit Waldmeister



Die Maibowle besteht traditionell aus drei Zutaten: mehreren Stängeln Waldmeister, Weißwein und Sekt. Das erfrischende Getränk passt zu lauen Frühlingsabenden.

### Zutaten für 0,75 Liter:

3 EL brauner Zucker oder Honig, 0,5 l trockener Weißwein, 1 Bund Waldmeister (ca. 5 Stängel), 1 Handvoll Minze, 0,5 Bio-Limette oder Zitrone, 250 ml Sekt

### Zubereitung:

(ca. 10 Minuten, Ruhezeit ca. 30 Minuten)

- 1 Vermischen Sie den braunen Zucker oder den Honig mit dem kalten Weißwein, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- 2 Binden Sie den Waldmeister und die Minze zusammen, dann für mindestens eine halbe Stunde kopfüber in den Weißwein hängen. Hinweis: Achten Sie unbedingt darauf, dass nur die Blätter in der Bowle hängen und nicht die Schnittstellen der Stängel (die Stängel enthalten Giftstoffe, die nicht in die Bowle gelangen sollten).
- 3 Nehmen Sie den Waldmeister nach einer halben Stunde aus der Maibowle. Die Minze können Sie belassen.
- 4 Prüfen Sie, ob die Maibowle den von Ihnen gewünschten Waldmeister-Geschmack hat. Der Geschmack kann gerne etwas stärker sein, da die Bowle ja später mit Sekt aufgefüllt wird. Tipp: Schmeckt die Bowle noch nicht stark genug nach Waldmeister, hängen Sie den Waldmeister-Bund noch einmal für weitere 10 bis 15 Minuten in die Bowle.
- 5 Geben Sie den Saft der Limette dazu und stellen Sie die Bowle in den Kühlschrank bis sie den von Ihnen erwünschten Kältegrad erreicht hat. Kurz vor dem Servieren den Sekt dazu geben und die Gläser mit einer Limetten- oder Zitronenscheibe garnieren. *Foto: AdobeStock*

## Unwiderstehlich für Jung & Alt

## Und für danach: Vegane Muffins mit Popcorn

### Zutaten für 4 Portionen:

Für das Popcorn-Topping: 1 TL Rapsöl, 3 EL Popcorn-Mais, 1 EL Karamellsoße

Für den Muffinteig: 5 getrocknete Aprikosen, 150 g Mehl, 50 g Sojamehl, 80 g vegane Margarine, 100 g brauner Zucker z.B. Edeka Südzucker, 1 Packung Vanillezucker, 1 TL Backpulver, 100 ml Sojamilch (Natur)

### Zubereitung:

(Utensilien: Muffin-Papierförmchen)

1. Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.
2. Die getrockneten Aprikosen in feine Würfel schneiden und beiseitestellen.
3. Mehl, Sojamehl, Margarine, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Sojamilch mit den gewürfelten Aprikosen in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
4. Die Muffinförmchen bis zur Hälfte mit Teig füllen und auf mittlerer Schiene für 15-20 Minuten im Ofen backen.
5. Währenddessen das Öl in einer Pfanne mit passendem Deckel erhitzen und den Pop-

corn-Mais hineingeben. Auf mittlerer Hitze so lange braten, bis der Mais vollständig aufgepoppt ist.

6. Das warme Popcorn in einer Rührschüssel mit der Karamellsoße verrühren. Die fertig gebackenen Muffins für ca. 10 Minuten auskühlen lassen und anschließend mit dem Karamellpopcorn toppen. *Rezept und Foto: EDEKA*



**Vitamine** sind an der Bildung von Zellen, Knochen und Zähnen beteiligt. Sie unterstützen die Verwertung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß und sind oft Bestandteil von Enzymen. Jedes Vitamin hat seine eigenen, spezifischen Funktionen.

Foto: AdobeStock



# Dem Körper etwas Gutes tun – stellen Sie Ihre Ernährung um

Elf Tipps, die Ihnen helfen, mit alten Essensgewohnheiten zu brechen

**O**b Sie mit einer Diät wie zum Beispiel „Fdh“ abnehmen, Ihrem Körper mit „Alternate Day Fasting“ etwas Gutes tun oder bewusst auf bestimmte Lebensmittel verzichten wollen: Eine Ernährungsumstellung hört sich immer leichter an, als sie ist. Mehr Gemüse essen, dafür weniger Kohlenhydrate in Form von Brot und Nudeln, ist eigentlich ein simpler und scheinbar leicht zu realisierender Vorsatz, aber wie so oft gilt es, erst einmal den inneren Schweinehund zu überwinden und mit alten Gewohnheiten zu brechen. Wie Sie das schaffen und die Ernährungsumstellung Ihrer Gesundheit wirklich zuträglich ist, dafür sind folgende Tipps hilfreich:

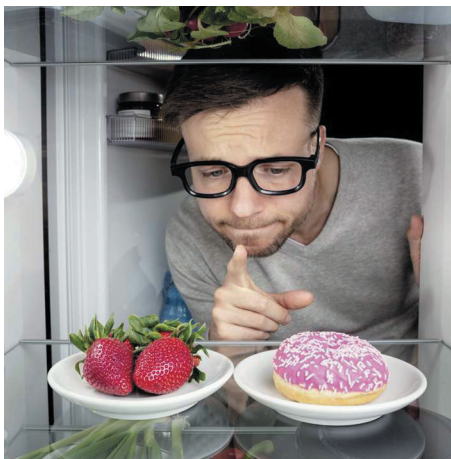
Als Initialzündung für Ihre Ernährungsumstellung kann eine Entschlackungskur sinnvoll sein. Sie setzen sich dadurch sehr bewusst mit der Nahrungsaufnahme auseinander und sehen, wo Verbesserungsbedarf besteht.

Eine Entschlackungskur bietet sich nicht nur im Frühjahr an. Regelmäßiges Entgiften unterstützt jederzeit die eigene Vitalität.

Entgiften und Entschlacken stehen für die sanfte innere Reinigung des Körpers. Es geht dabei vor allem darum, Toxine, Schadstoffe und gegebenenfalls auch parasitäre Organismen über die Hauptausleitungsorgane Leber, Darm und Nieren sowie über die Haut, die Lunge und das Lymphsystem auszuleiten.

Bei Ihrem Arzt oder in Ihrer Apotheke erfahren Sie mehr.

1. Legen Sie sich zunächst einen Ernährungsplan zurecht, der die wichtigsten Ziele und Grundsätze umreißt – etwa möglichst wenige Kalorien, low carb oder viele Ballaststoffe zu essen.
  2. Den Plan brechen Sie dann auf konkrete Rezepte herunter, für deren Zutaten Sie eine Einkaufsliste anlegen. Das hilft im Supermarkt, Lustkäufe zu verhindern.
  3. Achten Sie darauf, dass die Ziele realistisch erreichbar sind. Regeln wie „keine Süßigkeiten mehr“ sind nur schwer durchzuhalten.
- Gönnen Sie sich lieber kleine Mengen oder greifen Sie zu gesünderen Alternativen, etwa Obst statt Schokolade.



**Wenn der Kühlschrank ruft** – bleiben Sie stark. Wählen Sie die gesunden Erdbeeren statt des zuckrigen ungesunden Donuts! Foto: AdobeStock

**4.** Verbannen Sie Lebensmittel, die Sie nicht mehr essen wollen, konsequent aus Ihrer Umgebung. Was nicht da ist, kann auch nicht verzehrt werden.

**5.** Ersetzen Sie alte Gewohnheiten nach und nach durch neue. Haben Sie abends vor dem Fernseher immer Lust auf Knabberzeug, ersetzen Sie die Chips durch Gemügesticks.

**6.** Bei Heißhunger kann es helfen, sich fünf Minuten intensiv einer anderen Tätigkeit als Essen zu widmen. Oft ist der Jieper danach verschwunden.

**7.** Suchen Sie sich eine Sportart, die Sie wirklich mögen, und trainieren Sie regelmäßig. Sport ist der ideale Begleiter einer Ernährungsumstellung, die eine Verbesserung der Gesundheit zum Ziel hat. Außerdem reduziert Bewegung Stress, der wahlloses Essen begünstigt.



**8.** Trinken Sie mindestens 2,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag. Das füllt den Magen und wirkt stoffwechselaktivierend.

**9.** Klappt Ihre Ernährungsumstellung im Alltag nicht, erinnern Sie sich immer wieder an Ihre Ziele. Kleine Zettel an den Küchenschubladen und am Kühlschrank führen Ihnen diese buchstäblich vor Augen.



**In Ruhe** das Essen genießen. Ohne Ablenkung durch Smartphone, TV etc. Foto: AdobeStock

**10.** Essen Sie bewusst und in Ruhe. Fernseher, Smartphone und Lektüre lenken ab und erschweren es, das Sättigungsgefühl zu spüren.

**11.** Weniger ist mehr: Das gilt sowohl für die Zutaten als auch für das Zeitbudget beim Kochen. Wählen Sie lieber einfache Rezepte und kochen Sie Ihre Lieblingsspeisen auf Vorrat, als ständig neue, aufwendige Gerichte auszuprobieren. Hier ist die Gefahr groß, dass Sie sich verzetteln und den ganzen Ernährungsplan über den Haufen werfen.

*Konsequenz – so lautet das Zauberwort, das Ihnen hilft, Ihre Ernährung erfolgreich umstellen zu können. Dabei werden Sie in kürzester Zeit merken, wie gut Ihnen das tut. Sie werden fitter, Ihr Immunsystem wird stärker – kurz: Sie fühlen sich einfach viel wohler! (GA/Quelle: EDEKA)*





Ob du mit einer Diät wie der FdH-Diät abnimmst, deinem Körper mit Alternate Day Fasting etwas Gutes tust oder bewusst auf bestimmte Lebensmittel verzichten willst: Eine Ernährungsumstellung hört sich immer leichter an, als sie ist. Mehr Gemüse essen, dafür weniger Kohlenhydrate in Form von Brot und Nudeln ist zunächst ein einfacher Vorsatz, aber wie so oft gilt es den inneren Schweinehund zu überwinden und mit alten Gewohnheiten zu brechen. Wie du das schaffst und die Ernährungsumstellung deiner Gesundheit wirklich zuträglich ist, dafür sind folgende Tipps hilfreich:

**Ernährungsumstellung: So setzt du einen Essensplan in die Tat um**

„Im neuen Jahr esse ich gesund.“ So oder so ähnlich lauten viele Neujahrsvorsätze, die wir dann doch nicht realisieren. Mit unseren Tipps gelingt dir eine Ernährungsumstellung leichter.

**12 Tipps für die Ernährungsumstellung**

**EDEKA S. GOLLY**

Feldweg 15 · 27474 Cuxhaven · Tel. 0 47 21 - 5 13 33  
 Öffnungszeiten: Montag bis Samstag von 8.00 bis 20.00

**1.** Als Initialzündung für deine Ernährungsumstellung kann eine Entschlackungskur sinnvoll sein. Setze dich dadurch sehr bewusst mit der Nahrungsaufnahme auseinander und schaue, wo Verbesserungsbedarf besteht.

**2.** Lege dir zunächst einen Ernährungsplan zu recht, der die wichtigsten Ziele und Grundsätze umreißt – etwa möglichst wenige Kalorien, Low Carb oder viele Ballaststoffe zu essen.

**3.** Den Plan brichst du dann auf konkrete Rezepte herunter, für deren Zutaten du eine Einkaufsliste anlegst. Das hilft im Supermarkt, Lustkäufe zu verhindern.

**4.** Achte darauf, dass die Ziele realistisch erreichbar sind. Regeln wie „keine Süßigkeiten mehr“ sind nur schwer durchzuhalten. Gönn dir lieber kleine Mengen oder greife zu gesünderen Alternativen, etwa Obst statt Schokolade.

**5.** Verbanne Lebensmittel, die du nicht mehr essen willst, konsequent aus deiner Umgebung. Was nicht da ist, kann auch nicht verzehrt werden.

**6.** Ersetze alte Gewohnheiten nach und nach durch neue. Hast du abends vor dem Fernseher immer Lust auf Knabberzeug, ersetze die Chips durch Gemügesticks.

**7.** Bei Heißhunger kann es helfen, sich fünf Minuten intensiv einer anderen Tätigkeit als Essen zu widmen. Oft ist der Jieper danach verschwunden.

**8.** Suche dir eine Sportart, die du wirklich magst, und trainiere regelmäßig. Sport ist der ideale Begleiter einer Ernährungsumstellung, die eine Verbesserung der Gesundheit zum Ziel hat. Außerdem reduziert Bewegung Stress, der wahlloses Essen begünstigt.

**9.** Trinke mindestens 2,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag. Das füllt den Magen und wirkt stoffwechselaktivierend.

**10.** Klappt deine Ernährungsumstellung im Alltag nicht, erinnere dich immer wieder an deine Ziele. Kleine Zettel an den Küchenschubladen und am Kühlschrank führen sie dir buchstäblich vor Augen.

**11.** Iss bewusst und in Ruhe. Fernseher, Smartphone und Lektüre lenken ab und erschweren es, das Sättigungsgefühl zu spüren.

**12.** Weniger ist mehr: Das gilt sowohl für die Zutaten als auch für das Zeitbudget beim Kochen. Wähle lieber einfache Rezepte und koche deine Lieblingsspeisen auf Vorrat, als ständig neue, aufwendige Gerichte auszuprobieren. Hier ist die Gefahr groß, dass du dich verzettelst und den ganzen Ernährungsplan über den Haufen wirfst.

# Sportliche Adressen in Cuxhaven



**Allgemeiner Turn- und Sportverein Cuxhaven von 1862 e.V.**

Mozartstraße 22, 27474 Cuxhaven  
Heike Lessing, 04721-714561  
ats-cuxhaven@t-online.de  
www.ats-cuxhaven.de

**Sportarten:** Badminton, Faustball, Fußballtennis, Prellball, Tischtennis, Volleyball, Integrationssport, Step-Aerobic, Gymnastik, Rückenschule, Seniorensport, Wirbelsäulengymnastik, Ski, Karate, Nordic Walking, Wandern, Leichtathletik, Radsport, Cheerleading /Dancing, Eltern-Kind-Turnen, Geräteturnen, Kinderturnen, Trampolinspringen, Schwimmen, Wassergymnastik



**Duhner Sportclub e.V.**

Hermann-Daur-Weg 21  
27476 Cuxhaven  
Rüdiger Mrasek, 04721-4320  
mrasek@duhner-sc.de  
www.duhner-sc.de

**Sportarten:** Fußball, Gymnastik, Herz-sport, Tai Chi



**Grodener Sportverein e.V.**

Papenstraße 4  
27472 Cuxhaven  
Franka Güntzler  
04721-6998355  
info@grodener-sv.de  
www.grodener-sv.de

**Sportarten:** Fußball, Tischtennis, Step-Aerobic, Gymnastik, Seniorensport, Nordic Walking, Leichtathletik, Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen

**Kneipp Verein Cuxhaven e.V.**

Bernhardstr. 71  
27472 Cuxhaven  
Martina Kruij 04721-25222  
info@kneipp-verein-cuxhaven.de  
www.kneipp-verein-cuxhaven.de

**Sportarten:** Gymnastik, Qigong, Seniorensport, Trilo Chi, Yoga, Tai Chi, Tai Chi Gong, Wandern, Radsport, Schwimmen, Wassergymnastik



**MTV Lüdingworth 1922 e.V.**

Elvenring 31, 27478 Cuxhaven  
Bernd Kunze 0171 9506737  
info@mtv-luedingworth.de  
www.mtv-luedingworth.de

**Sportarten:** Badminton, Fußball, Tischtennis, Volleyball, Fitness, Gesundheits-sport, Gymnastik, Seniorensport, Ju-Jutsu, Dart, Hula Hoop, Selbstbehauptung, Skat, Sportabzeichen, Kinderturnen



**Rot-Weiß Cuxhaven von 1990 e.V.**

Hermann-Allmers-Straße 5  
27472 Cuxhaven  
Jenny Timmler  
04721-36434

rot-weiss-cuxhaven@t-online.de  
www.rot-weiss-cuxhaven.de

**Sportarten:** Basketball, Fußball, Hockey, Tischtennis, Integrationssport, Gymnastik, Herz-sport, Aikido, Boxen, Ju-Jutsu, Judo, Leichtathletik, Bogenschießen, Cheerleading /Dancing, Kinderturnen



**Sport-Club Schwarz-Weiß Cuxhaven e.V.**

Feldweg 66/68  
27474 Cuxhaven  
Petra Todt 04721-554611

info@sw-cuxhaven.de  
www.sw-cuxhaven.de

**Sportarten:** Hockey, Padel-Tennis, Tennis, Gymnastik, Bogenschießen, Cheer-leading /Dancing



**Sportfreunde Sahlenburg e.V.**

Sahlenburger Chaussee 20a  
27476 Cuxhaven  
Peter Mangels 04721-51197

info@sportfreunde-sahlenburg.de  
www.sportfreunde-sahlenburg.de

**Sportarten:** Badminton, Fußball, Tischtennis, Integrationssport, Gymnastik, Seniorensport, Trilo Chi, Yoga, Nordic Walking, Line Dance, Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Trampolinspringen



**Sportverein Blau-Gelb Cuxhaven von 1934 e.V.**

Hermann-Allmers-Str. 5  
27472 Cuxhaven  
Kontakt 04721-665028

blau-gelb.cuxhaven@t-online.de  
www.sv-blau-gelb-cuxhaven.de

**Sportarten:** Badminton, Tischtennis, Aerobic, Gymnastik, Seniorensport, Step-Aerobic, Wirbelsäulengymnastik, Freizeit-laufen



**TSV Altenwalde e.V. von 1906**

Hauptstraße 73  
27478 Cuxhaven  
Kontakt 04723-505695

geschaefsstelle@tsv-altenwalde.de  
www.tsv-altenwalde.de

**Sportarten:** Basketball, Fußball, Futsal, Handball, Volleyball, Aquafitness, Step-Aerobic, Gymnastik, Herz-sport, Rücken-schule, Seniorensport, Integrationssport, Nordic Walking, Wandern, Leichtathletik, Eltern-Kind-Turnen, Geräteturnen, Kinderturnen, Schwimmen, Wassergymnastik



**Turn- und Sportverein Altenbruch von 1904 e.V.**

Heerstraße 74  
27478 Cuxhaven  
04722-2323

kontakt@tsv-altenbruch-fussball.de  
www.tsv-altenbruch-fussball.de

**Sportarten:** Fußball, Tischtennis, Turnen

*Wenn Sie mehr wissen wollen über einen der hier aufgeführten Sportvereine nutzen Sie deren Websites, nehmen Kontakt auf per Telefon oder informieren sich in deren Geschäftsstellen.*

Quelle: <https://www.sport-in-cuxhaven.de>

Ihre Buchhandlung in Cuxhaven  
**oliva**

Kaemmererplatz 2 | 27472 Cuxhaven  
04721-395999 | [info@oliva.de](mailto:info@oliva.de)  
[www.oliva.de](http://www.oliva.de) – Ihr online-shop

Öffnungszeiten:  
Mo bis Fr von 10 bis 18 Uhr  
Sa 10 bis 16 Uhr

# Cuxhavener Landmarke

In Cuxhaven finden sich viele Baudenkmäler, die von seiner maritimen Stadtgeschichte zeugen. Zu den bedeutendsten zählen die Kugelbake, das Minensucher-Denkmal an der Alten Liebe, der Hamburger Leuchtturm sowie die Dicke Berta. Hier und in den folgenden Ausgaben stellen wir Ihnen einige davon vor.



## Einst Garnisonskirche für Marinesoldaten – heute ein imposantes Baudenkmal



Die Garnisonskirche – heute St. Petri. Dicht hinterm Seedeich an der Grimmershörnbucht und nahe der ehemaligen Marinekaserne – weithin sichtbar steht sie als Landmarke für Cuxhaven. Foto: Stadtarchiv Cuxhaven

gewährte der evangelisch-lutherischen Gemeinde von Alt-Cuxhaven von Anfang an Gastrecht.

Nach dem Zusammenbruch des Deutschen Reiches wurde sie 1948 ständige Gemeindekirche. Anlässlich des 25-jährigen Bestehens der Kirchengemeinde erhielt sie am 8. Januar 1950 den Namen St. Petri.

In den 60er Jahren wurde die Kirche saniert, der Altarraum umgestaltet und eine Orgel auf die Empore gebaut, die aber 30 Jahre später schon wieder durch eine neue ersetzt werden musste. Die Gemeinde entschloss sich, mit der symphonischen Orgel aus der Werkstatt Gerald Woehl, die ursprüngliche Gestalt des Altarraums wieder nachzuempfinden. Dieser neugestaltete Raum lädt dazu ein, immer wieder nach anderen Formen für Gottesdienste und Konzerte zu suchen.

1993 wurde eine Gedenkkapelle für die verunglückten Seeleute der Handelsmarine eingerichtet, 2002 eine Gedenkstätte für die gefallenen Soldaten der deutschen Marine.

Zur St. Petri-Gemeinde gehört der Kindergarten mit einem schönen Außengelände, durch das man einen direkten Zugang zum Deich und zur Grimmershörnbucht hat.

Heute steht St. Petri unter niedersächsischem Denkmalschutz. (Quelle: st-petri-cuxhaven.de)



20. August 1922 – feierliche Einweihung der ev. Garnisonskirche am Strichweg. Foto: E. Vogt

**N**eben der Kugelbake ist St. Petri eine weitere Cuxhavener Landmarke, bis in die Elbmündung hinaus sichtbar. Die Marinegarnisonskirche wurde am 20. August 1911 eingeweiht, nachdem ihre Planung von Kaiser Wilhelm II. maßgeblich beeinflusst worden war. Der Kaiser entschied sich dabei für den markanten baltischen Gotikstil. Die Kirche selbst, der Saal, das Pfarrhaus und das Küsterhaus bilden dabei einen in sich geschlossenen Gebäudekomplex. Eine besondere Eigenart der Kirche: Altar, Kanzel und Orgel mit Chorempore wurden übereinander angeordnet.

Die Garnisonskirche, die zunächst für die in Cuxhaven stationierten Marinesoldaten und deren Angehörige gedacht war,



# EWE – einer für alles

Die Zukunft gestalten mit Energie aus unserer Heimat

**S**eit fast 100 Jahren verwurzelt im Nordwesten Deutschlands: EWE, eines der großen Unternehmen der deutschen Energiebranche. Das beste Energiesystem für die Zukunft gestalten – dieser Anspruch treibt EWE seit Jahrzehnten an: Mit strategischen Partnerschaften und innovativen Projekten begleitet das Unternehmen den Nordwesten Deutschlands – und damit auch das Cuxland – auf dem Weg in eine klimaneutrale Zukunft.

## Überwiegend in kommunaler Hand

Mit mehr als 10.000 Mitarbeitenden und 8,6 Milliarden Euro Umsatz im Jahre 2024 gehört die EWE AG zu den wichtigsten Unternehmen der deutschen Energiebranche. Der Konzern mit Hauptsitz in Oldenburg befindet sich überwiegend in kommunaler Hand.

EWE betreibt eine nachhaltige, klimaneutrale Stromerzeugung sowie intelligente Energie- und Telekommunikationsnetze und weitet das Angebot an innovativen und effizienten Energie- und Mobilitätsdienstleistungen ständig aus. Inzwischen nutzen 1.400.000 Kundinnen und Kunden EWE Strom-Produkte, 700.000 EWE Gas-Produkte und 700.000 EWE Telekommunikations-Produkte.

## Die Energiewende im Visier

EWE verknüpft Energie, Telekommunikation und IT sowie Mobilität miteinander –



**Im Fokus der EWE:** Sechs zentrale, innovative Wachstumfelder zur Sicherung unserer Zukunft. Fotos: EWE AG

und kann dadurch die Energiewende und die Digitalisierung aktiv mitgestalten. Beim Ausbau von erneuerbaren Energien konzentriert sich EWE auf die Investitionstrends Elektrifizierung, Digitalisierung, Dezentralisierung und Dekarbonisierung.

Dabei ist es das Ziel, die Menschen im Nordwesten Deutschlands mit ganzheitlichem Service und innovativen Produkten rund um Strom und Wärme, Telekommunikation, vernetzten Daten und Mobilität zu versorgen.

## Geschäftsfeld Energie im Zentrum

Das Geschäftsfeld Energie steht seit fast 100 Jahren im Zentrum der Aktivitäten von EWE. Als integriertes Unternehmen deckt EWE die gesamte Wertschöpfungskette im Bereich Energie ab – von der Produktion über die Verteilnetze bis zum Vertrieb.

EWE versorgt seine Kundinnen und Kunden mit einem zunehmend klimaneutralen Energiemix, moderner Infrastruktur, innovativen Angeboten und umfassenden Dienstleistungen in allen Tätigkeitsfeldern.

Der Energiemarkt befindet sich mitten in einer Transformation zu einer klimaneutralen Energiezukunft. Klimaschutz, digitale Teilhabe und wachsender Wettbewerb stellen immer neue Anforderungen an die Infrastruktur, die Erzeugung und die Produkte. Sie bieten aber auch große Chancen für unsere Energiezukunft.

### Die Energiewende ist das Ziel

Ziel aller Aktivitäten von EWE ist die Realisierung der Energiewende. Dazu gehören unter anderem der Ausbau erneuerbarer Energiequellen und der Lade-Infrastruktur für Elektromobilität sowie die Entwicklung der Wasserstoffindustrie im Nordwesten der Republik.

Durch die Verbindung von Strom, Wärme, Telekommunikation und Mobilität treibt das Unternehmen die Energiewende mit aller Kraft voran.

Ökonomie und Nachhaltigkeit sind dabei oberstes Ziel. Deshalb schöpft EWE alle Möglichkeiten aus, Emissionen weitestmöglich zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren.



*Wir stehen am Beginn einer Ära der Transformation hin zu grünen Technologien. Die Herausforderung wird sein, die Investitionen in die Energiezukunft zu weiten Teilen aus eigener wirtschaftlicher Leistungsfähigkeit heraus zu finanzieren und wettbewerbsfähig zu bleiben.*

Stefan Dohler, Vorstandsvorsitzender EWE AG

### Klimaneutralität bis zum Jahre 2035 –

Bereits heute ist der Nordwesten dem Rest des Landes bei der Einbindung erneuerbarer Energien rund zehn Jahre voraus. Das beweist, dass das Konzept des Unternehmens EWE greift und ein wichtiger Baustein ist für den Schutz unseres Klimas.



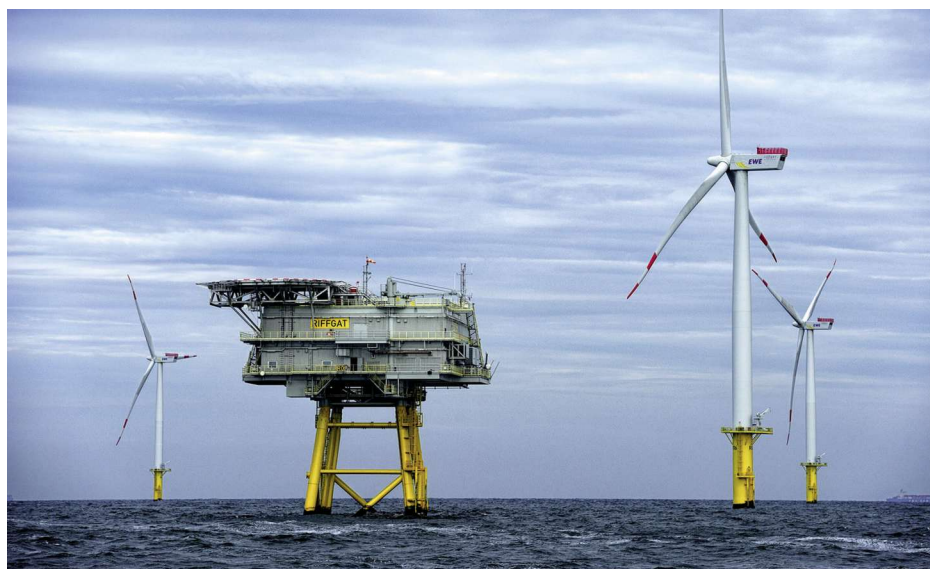
„Wow-Momente“ mit EWE – Sponsor beim weit über die Grenzen Norddeutschland bekannten Deichbrand-Festival Wurster Nordseeküste im Landkreis Cuxhaven mit mittlerweile rund 60.000 Gästen. Foto: Ulf Duda



**Mobilität** – eine eigene Wallbox macht unabhängig und ist komfortabel. Foto: David Hecker

**Die Sonne im Blick** – der EWE-Stromspeicher lässt sich per Display steuern. Foto: David Hecker

**EWE-Photovoltaik, EWE-Stromspeicher und EWE-Wallbox** – alles aus einer Hand. Großes Foto: EWE/Klein Photographen



**EWE-Offshore** in der Deutschen Bucht – erneuerbare Energien für eine sichere Zukunft. Foto: Matthias Ibelor

### EWE – gestaltet die Energiezukunft

Vorreiter für die Energie von morgen – ob mit Pionierprojekten in der Windkraft, dem Aufbau digitaler Energienetze oder der Förderung von Solarenergie – EWE gestaltet die Energie von morgen aktiv mit und bleibt damit ihrem Anspruch treu, nachhaltige und innovative Lösungen für die Gesellschaft zu entwickeln.

Mit Projekten wie der Glasfaserinitiative, in die EWE bis 2028 über eine Milliarde Euro investieren möchte, und der Partnerschaft mit der Telekom Deutschland GmbH zur Gründung von Glasfaser Nordwest, das bis zu 1,5 Millionen Haushalte mit schnellem Internet versorgen soll, bleibt EWE auch im Bereich der digitalen Infrastruktur ein echter Vorreiter. (Quelle: EWE/GA)

Nationalpark Wattenmeer und UNESCO Weltnaturerbe – selbst die höchsten Schutzstatuten können nicht verhindern, dass nach wie vor tagtäglich tausende Tonnen Bagger-schlick aus der Fahrrinnenunterhaltung der Elbe und den Hamburger Hafengewässern in unmittelbarer Nähe des Nationalparks entsorgt werden. Das Watt ist in Gefahr!

# Faszinierendes Watt, gefährliches Watt ...

Wer in Cuxhaven im Watt unterwegs ist, sollte sich vorher gut informieren!

**V**iele Urlauber, die ihre schönsten Tage des Jahres in Cuxhaven verbringen, wissen es nicht: Baden und Laufen im Watt sind gefährlich. Denn in kurzer Zeit kann sich der Grund ändern, Tiefen entstehen, Sandbänke bilden sich oder verschwinden. Wind und Strömung, gutes und schlechtes Wetter beeinflussen dauernd das Wasser. Das ruhigste Badegebiet kann durch umschlagenden Wind und ungünstig laufende Strömung innerhalb weniger Minuten zum tosenden Meer werden. Deshalb niemals an unbewachten Stellen schwimmen gehen und an bewachten Stellen immer auf die Sicherheits-Beflaggung achten. Bei gelbster roter Flagge niemals ins offene Meer hinausschwimmen.

## DIE BRANDUNG

Eine Brandung entsteht, wenn aus offenem Wasser heranrollende Wellen auf flaches Wasser treffen und ihre Bewegung am Grund gebremst wird. Badeunfälle entstehen oft in gerade einmal brusttiefem Wasser durch die unterschätzte Sogkraft, oft verursacht von vorbeifahrenden Dickschiffen.

## DIE STRÖMUNG

### 1.) Küstenströmung

Sie ist eine ufernahe, gleichmäßige Strömung, etwa parallel zur Küste außerhalb der Brandungszone.

### 2.) Brandungssog und Unterstrom

Wassermassen, die von der Brandung gegen das Ufer geschleudert werden, fließen in großer Turbulenz wieder zurück. Der Brandungssog (Unterstrom) ist der Bewegungsrichtung der Brandung entgegengesetzt.

### 3.) Brandungsströmung

Treffen Wellen schräg auf die Küste, fließt das aufgestaute Wasser meist nicht als Unterstrom ab sondern als Brandungsströmung parallel zur Küste in unmittelbarer Ufernähe.

### 4.) Rippströmung

Durch die Brandung wird das Wasser in unmittelbarer Strandnähe aufgestaut. Dadurch entsteht ein Überdruck, der jedoch zunächst durch die Brandungszone am seewärtigen Rückfluss gehindert wird. Wenn aber dieses Gleichgewicht nicht mehr besteht, bricht das Wasser an dieser Stelle mit großer Kraft durch die Brandungszone. Sie ist besonders gefährlich!

## DIE GEZEITEN

Ebbe und Flut sind eine Naturerscheinung der Meere, die auch an der Küste der Nordsee zu beobachten ist.

Bei Ebbe sinkt der Wasserspiegel und legt weite Teile des Meeresbodens frei. Gefahr hierbei besteht durch Schnittverletzungen an Muscheln, Versinken im Watt, Nebel mit Orientierungsverlust, plötzliche Flut und Priele, die sich auftun. Die Flut überströmt das zuvor freigelegte Watt durch zurückkehrende Wassermassen.

### Gefahrenquelle Priele

Ebbe und Flut wechseln im 6-Stunden-Rhythmus. Hierdurch hat das Wasser tiefe und lange Gräben in den Boden gezogen, die man Priele nennt. In den Prielel sammelt sich das abfließende Wasser, strömt bei Ebbe mit hoher Geschwindigkeit zum offenen Meer hinaus und füllt sich mit der aufkommenden Flut wieder.



**Dickschiffe**, die in Ufernähe das Land passieren, sind besonders gefährlich. Ihr „Schwall“ – das von ihnen verdrängte Wasser – sorgt für einen temporär hohen Wellengang, selbst wenn die Schiffe schon fast außer Sicht sind. Hier ist Vorsicht geboten. Foto: AdobeStock



**DLRG-Unimog** – ausgebaut für die Wattrettung: Geländegängig mit spezieller Bereifung, GPS-Seekartenplotter, Funkgeräten, medizinischer Ausrüstung für die Erstversorgung und Trailer mit RescueJet. Foto: DLRG Cuxhaven

Das Baden und Wandern in diesen Bodentiefen ist sehr gefährlich! Bei Wattwanderungen schneiden Ihnen die sich bei auflaufendem Wasser füllenden Priele schnell den Rückweg ab.

#### DER WIND

Gefahr entsteht meistens bei ablandigem Wind (der Wind strömt vom Land her auf das offene Meer). Schwimmer – vor allem mit Wassersportgeräten wie Luftmatratzen und ähnlichem – werden zur offenen See hinaus getrieben, es droht Ermüdung, die ein Zurückschwimmen oder gar -paddeln schwierig bis unmöglich macht.

#### Gefahrenquelle Buhnen

Buhnen werden zur Landgewinnung eingesetzt. Sie bestehen aus Holzpfählen, Beton oder Steinwällen.

Ihre Aufgabe ist es, Wasserwellen zu brechen und uferparallele Strömungen vom Strand fernzuhalten.

Hier entstehen bei Wellengang extreme Strömungen, die den Schwimmer leicht an die Buhnenwand schleudern oder heranziehen und ihn verletzen können. Außerdem haben sich über den Zeitraum vieler Jahre Algen und Miesmuscheln über und vor allem unter Wasser angelagert.

#### GEFAHRENQUELLE WATT

##### 1.) Aufkommender Seenebel

Innerhalb von 20 Minuten kann Seenebel die Sicht des Wattwanderers auf wenige Meter beschränken.

Ortsunkundige verlieren in dieser Situation ganz schnell die Orientierung und verlaufen sich im Watt. Selbst ein Kompass wäre für einen unkundigen Wattwanderer

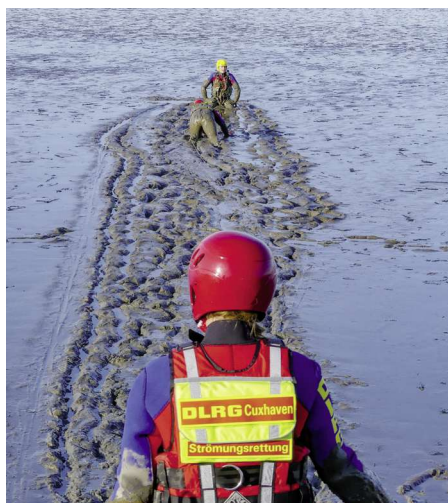
keine große Hilfe, denn der Verlauf von Prielen, Schlicklöchern und Miesmuschelfeldern ist nicht bekannt und kann bei auflaufendem Wasser zum lebensgefährlichen Spiel werden.

*Rettung ist oftmals aussichtslos, da Ihre Position im Watt nicht geortet werden kann.*

##### 2.) Schlick- und Baggerlöcher

Solche Fallen befinden sich überall in den küstennahen Wattgebieten und können zum Verhängnis werden. Durch ihre lose Schlickkonsistenz gerät der Wattwanderer mit den Beinen, Oberschenkeln oder bei Baggerlöchern bis zum vollständigen Versinken in zähen Schlick, aus dem eine Befreiung ohne die Hilfe Dritter kaum möglich ist.

*Ortsunkundige Wattwanderer sollten deshalb immer mit dieser Gefahr rechnen – damit der Spaziergang im Watt nicht zum lebensgefährlichen Verhängnis wird ...*



**Schlickrettung** – eine Person ist im Schlick eingesunken und kommt weder vor noch zurück (Bild einer Übung der DLRG Cuxhaven). Foto: DLRG Cuxhaven

##### 3.) Die Muschelfelder

Wer barfuß oder mit zu leichtem Schuhwerk ins Watt läuft, muss mit Schnittverletzungen rechnen. Wesentlich fataler ist die Tatsache, dass Miesmuscheln Schlick absondern, der gerade bei auflaufendem Wasser gefährlich sein kann. Hier besteht die Gefahr – ähnlich der Schlickfelder – des Einsinkens mit üblen Schnittverletzungen am Fuß und den Beinen.

##### 4.) Die Gewitter

Diese Gefahr sollte besonders ernst genommen werden. Nur der ortskundige Wattführer vor Ort erkennt die Gefahrensituation und kann Sie auf kürzestem Wege aus dem Gefahrenbereich bringen.

##### 5.) Strömungen in den Prielen

Bei einer Wattführung zur Insel Neuwerk müssen verschiedene Prielsysteme überquert werden. Unkundige können die Fließgeschwindigkeit des Wassers nicht abschätzen und bei Betreten des Priels mitgerissen werden.

Deshalb: Das Watt am besten niemals alleine betreten, sondern nur unter sachkundiger Führung eines staatlich geprüften Wattführers.

*Wenn Sie stets auf die Gefahrenquellen achten, werden Sie die Faszination des UNESCO Weltnaturerbes Wattenmeer in Ruhe genießen können und sicher aus dem Watt zurückkommen.* (Quelle: Landkreis Friesland)

#### WATT 'N WISSEN

→ Wattwanderungen nur im Sommer am Tage und nur bei ruhigem Wetter und guten Sichtverhältnissen. Auf keinen Fall bei Dämmerung, Dunkelheit, Sturm oder Nebel ins Watt gehen. Der Aufenthalt ist lebensgefährlich.

→ Neben dem Wetterbericht sollten Wattwanderer sich über die an diesem Tag empfohlenen Wattwanderzeiten und die Zeiten für Hoch- und Niedrigwasser informieren.

→ In einem Schlickfeld kann man bis zu den Hüften einsinken.

→ Eine weitere Gefahr im Watt besteht durch Seenebel, der ebenso schnell wie unerwartet aufziehen kann. Wattwanderer verlieren dann ohne Kompass die Orientierung, da sie nicht mehr erkennen können, wo sich das Land befindet.

→ Gewitter sind im Watt extrem gefährlich.

# Eine Immobilie als Altersvorsorge?

**F**ür viele Menschen ist Wohneigentum die bevorzugte Form der Altersvorsorge. Laut einer Umfrage halten drei Viertel der Befragten das eigene Zuhause für eine sichere Absicherung, 60 Prozent sogar für die beste. Damit Eigentümerinnen und Eigentümer langfristig von ihren eigenen vier Wänden profitieren, ist eine sorgfältige Planung unerlässlich – vor allem bei Finanzierung, Instandhaltung und Barrierefreiheit.

## Sicher und unabhängig im eigenen Zuhause

Wer in der eigenen Immobilie lebt, kann die Vorteile bereits ab dem ersten Tag des Einzugs genießen: keine Mieterhöhungen, keine Kündigung durch Vermieter, volle Gestaltungsfreiheit.

Besonders mit Rentenbeginn zeigt sich dann der finanzielle Vorteil: Denn während bei Mieterhaushalten dann die Wohnkostenbelastung aufgrund der geringeren Ein-

nahmen steigt, profitieren Eigentümerinnen und Eigentümer bei einer schuldenfreien eigenen Immobilie vom mietfreien Wohnen.

Damit haben sie mehrere hundert Euro monatlich mehr zur Verfügung. Wichtig ist, dass die Immobilie bis dahin weitgehend abbezahlt ist – dabei können auch Erbschaften, Boni oder ausbezahlte Versicherungen helfen.

Auch die Wertentwicklung spreche für das „Betongold“, so Immobilien-Experten: „In den letzten 20 Jahren sind die Immobilienpreise langfristig gestiegen. Dabei sind jedoch Lage und Zustand – baulich und energetisch – entscheidende Faktoren.“

Unter dem Strich verfügen Eigentümer und Eigentümerinnen kurz vor Rentenbeginn laut Statistischem Bundesamt über ein mehr als fünfmal so hohes Vermögen wie vergleichbare Mieterhaushalte.

## Rechtzeitig an morgen denken

Eine Immobilie sollte mit Blick auf das eigene Alter möglichst lange uneingeschränkt nutzbar sein.

Daher empfiehlt es sich, schon beim Hausbau eine altersgerechte, barrierefreie Bauweise zu berücksichtigen.

Wer einen Altbau erwirbt oder besitzt, kann auch später durch Umbaumaßnahmen Barrieren beseitigen. Hierfür gibt es finanzielle Unterstützung zum Beispiel von der Pflegekasse oder durch Förderprogramme der KfW und der Bundesländer. Für notwendige Reparaturen an den eigenen vier Wänden sollten Eigenheimbesitzer frühzeitig Rücklagen bilden: Bei einem Neubau empfiehlt es sich, einen Euro pro Quadratmeter und Monat beispielsweise auf einem Bausparvertrag zurückzulegen, bei älteren Immobilien zwei bis drei Euro. Ihr Immobilienexperte vor Ort berät Sie gerne und kompetent. (akz-o)



## WAS IST IHRE IMMOBILIE WERT? WIR SAGEN ES IHNEN!



**Baumann Immobilien GmbH**

PROFESSIONELLE GUTACHTER FÜR  
IMMOBILIENBEWERTUNG

Am Wattenweg 2 | 27476 Cuxhaven  
T: 04721 690 99 0  
info@baumann-immobilien-cuxhaven.de  
www.sachverstaendiger-cuxhaven.de

# Wer schießt das Titelbild für die 2. Ausgabe 2026?



Das Titelfoto dieser Ausgabe schoss **Dieter Kastner (80)** aus Otterndorf. Das

stimmunsvolle Motiv des Schweizer Hauses besticht durch seinen kreativen Blickwinkel und wurde von der Jury einstimmig gewählt.



Die Jury (v.l.n.r.): Hauke Brüggemann, Ralf Duderstadt, Godehard Ahrens.



Übergabe des Warengutscheins über 100 € an Heidi Greineisen – Fotografin des Titelbildes in der Ausgabe 4/2025 – durch Ralf Duderstadt, Ringfoto Schattke in Cuxhaven.

**F**ür die 1. Ausgabe 2026 suchen wir schöne, ansprechende, möglichst sommerliche Titelfotos. Wichtig dabei: Es muss sich um Motive handeln, die einen Bezug zum Cuxland haben.

## Teilnahmebedingungen

Bis zum **29. Mai 2026** können Sie sich für die Teilnahme am Wettbewerb bis zu 3 Fotos an die Adresse [mediaberatung@cuxonline.de](mailto:mediaberatung@cuxonline.de) schicken. Sie müssen volljährig sein und Ihren festen Wohnsitz innerhalb des Landkreises Cuxhaven oder der Stadt Cuxhaven selbst haben. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, sowie alle Berufsfotografen.

Die Angabe einer gültigen und korrekten E-Mail-Adresse, Anschrift sowie Telefonnummer des/der Teilnehmenden ist erforderlich.

Im Falle eines Gewinns erfolgt der weitere Kontakt über diese E-Mail-Adresse, die Anschrift oder die Telefonnummer. Mit dem Übersenden Ihrer Fotos erkennen Sie die Teilnahmebedingungen des Wettbewerbs an und erklären sich mit der Veröffentlichung einverstanden.

## Technische Anforderungen an die Fotos

Die Fotos müssen digital fotografiert und als JPEG gespeichert sein. Die Teilnehmenden müssen ihrem Foto einen Titel geben und mitteilen, wo es aufgenommen wurde.

*Die Datei darf eine Größe von 10 MB nicht überschreiten, muss mind. 3.000 Pixel in der Höhe x 2.500 Pixel in der Breite und eine Druckauflösung von mind. 300 dpi aufweisen.*

Nach Teilnahmeschluss eingehende Fotos werden nicht berücksichtigt.

Eine Jury stimmt über die eingereichten Fotos ab. Die Gewinner ergeben sich ausschließlich aus dem Ergebnis dieser Abstimmung.

Die Gewinner werden per E-Mail, Post oder telefonisch über die Prämierung informiert. Unter Ausschluss des Rechtswegs gilt, dass kein Anspruch auf Barauszahlung des Gewinns oder auf einen Umtausch besteht.

## Nutzungsrechte und Rechte Dritter

Die Teilnehmer räumen der Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, die unbeschränkten einfachen Nutzungs- und Verwertungsrechte an den eingesandten Fotos ein. Diese Rechte sind eingeschränkt auf die Nutzung als Titelbild oder auf den Inhaltsseiten des CUXJOURNALS.

Das Gewinnerfoto wird auf dem Titel der nächsten Ausgaben des CUXJOURNALS veröffentlicht. Der/die Urheber/in des Fotos erhält als Preis:

**EINEN GUTSCHEIN VON RINGFOTO SCHATTKE, CUXHAVEN ÜBER 100 €**



Fachgeschäft für  
Fotografie & Sportoptik



## KAMERAS



## OBJEKTIVE



## FERNGLÄSER

PERSÖNLICHE BERATUNG

GROSSE AUSWAHL

PERFEKTER SERVICE

[www.ringfoto-schattke.de](http://www.ringfoto-schattke.de)

PARTNER

Nationalpark  
Wattenmeer



Deichstraße 7 - 27472 Cuxhaven  
Telefon 04721 55511



Der einzigartige Service – ganz neu im Cuxland:

# Ein Hörakustiker, der auch Hausbesuche macht ...



**Hausbesuche** kennt man bisher nur vom Arzt oder vom Pflegeservice. Jetzt gibt es diesen Service auch bei Hörgeräte HOLST. Foto: AdobeStock

**D**ie Deutschen werden immer älter – gerade hier in Cuxhaven kommt das mehr und mehr zum Tragen. Da fällt es dann vielen manchmal schwer, mal eben in die Stadt zu fahren, um Besorgungen zu machen, zur Apotheke zu gehen, zum Arzt oder zum Hörakustiker. Vor allem, wenn die Mobilität nachgelassen hat, werden solche Wege meist von Jahr zu Jahr beschwerlicher.

## Hörakustik HOLST kommt zu Ihnen ins Wohnzimmer

Hörakustiker HOLST mit Sitz in Cuxhaven und Filiale in Bad Bederkesa bietet nun auch Hausbesuche an, bei denen die komplette Versorgung Hörgeschädigter vorgenommen werden kann. Die Versorgung umfasst professionelle Hörtests beim Kunden „im Wohnzimmer“ und geht bis zur individuellen Beratung bei der Auswahl eines optimalen, auf den Kunden zugeschnittenen und seinen Bedürfnissen entsprechendes Hörsystem. Danach folgen – ebenfalls vor Ort – die Anpassung und die Nachbetreuung mit einem umfangreichen Serviceangebot wie zum Beispiel regelmäßige Check-ups der Geräte.

Der Meisterbetrieb HOLST verfügt über ein entsprechendes mobiles Hightech-Equipment und ist deshalb in der Lage, nahezu jedes Hörproblem zu lösen, ohne dass Hörgeschädigte die Wohnung oder das Haus verlassen müssen. Sollte eine Verordnung notwendig sein, wird durch Hörakustik HOLST der behandelnde HNO-Arzt hinzugezogen. Dieses Angebot gilt natürlich auch für Seniorenresidenzen und andere Pflegeeinrichtungen.

Hörakustikermeister Kim Holst und seine hochqualifizierten Mitarbeiter freuen sich auf die Kontaktaufnahme unter Telefon 04721-6998370 oder [info@hoerakustik-holst.de](mailto:info@hoerakustik-holst.de). (GA)



**CHRISTOPHER DODDRIDGE**  
Hörakustikermeister bei Hörakustik HOLST,  
Cuxhaven und Bad Bederkesa

„Dass ich nicht mehr gut höre, habe ich eigentlich erst dann gemerkt, als ich in Gesprächen immer öfter etwas nicht mitbekommen habe. Seit Jahren trage ich deshalb ein Hörgerät und kann wieder so richtig am Leben teilhaben.“

Vor allem in meinem Beruf als Hörgeräteakustiker ist das von Nutzen – denn ich weiss, was es bedeutet, wenn die Ohren nicht mehr so richtig mitmachen wollen!

## „Ich bin Hörakustikermeister bei Holst. Und ich trage seit Jahren selbst ein Hörgerät!“

*Für mich und meine Akustiker-Kollegen bei HOLST ist es deshalb oberstes Ziel, jeden Kunden individuell zu beraten, auf sein Hörproblem einzugehen und eine Lösung zu finden, die ganz persönlich auf seine Bedürfnisse zugeschnitten ist. Denn so, wie ich behandelt werden möchte, sollen bei uns auch andere Hörgeschädigte behandelt werden.*

*Bei Hörakustik Holst habe ich außerdem die Möglichkeit, alle neuen Hörsysteme sämtlicher Hersteller im Alltag selber zu erproben und meine Erfahrungen an unser Team und damit an unsere Kunden weiterzugeben.*

Willkommen bei Hörakustik HOLST  
Ihr Christopher Doddridge

- HOLST ist ein inhabergeführter Meisterbetrieb.
- HOLST bietet kostenlosen Checkup aller Hörsysteme, auch wenn sie nicht bei uns gekauft wurden!
- HOLST bietet Hausbesuche nach Vereinbarung.

- HOLST bietet Training bei Hörschädigungen.

Rund um die Uhr für unsere Kunden per WhatsApp erreichbar!



**Das Team von HOLST. Wir machen Sie wieder hellhörig!**

**100 €**

beim Kauf von zwei Hörgeräten sparen.\*



Hörakustik Holst  
Hauptfiliale Cuxhaven  
Nordersteinstraße 62 · 27472 Cuxhaven  
Telefon.: 04721-6998370

Filiale Bad Bederkesa  
Am Markt 5 · 27624 Cuxhaven  
Telefon: 04745-9317811

GUTSCHEIN für Ihr persönliches  
**Hör-Geschenk**  
„Gute Ohren“ mit einem Hörgerät der neuesten Technik-Generation!

\* Auf die Zuzahlung von mindestens 1000 Euro für zwei Hörgeräte. Bei Beauftragung zwischen dem 04. 04. und 01. 05. 2026. Keine Barauszahlung möglich. Nur ein Gutschein pro Person und Auftrag möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**HÖRAKUSTIK  
HOLST**  
[www.hoerakustik-holst.de](http://www.hoerakustik-holst.de)



## Requiem für eine bürgerfreundliche und transparente Stadtpolitik

VON GODEHARD AHRENS

**Was Cuxhavens Verwaltung und der Rat der Stadt ihren Bürgerinnen und Bürgern in den letzten Jahren immer wieder zumuten, ist schon heftig. Man könnte meinen, manche in Cuxhavens Verwaltung und auch dieser oder jener Politiker leben auf einem eigenen Planeten fernab von den Aufgaben, die sie eigentlich haben: nämlich die Interessen der Bürger in die Tat umzusetzen. Wohlgermerkt – deren Interessen. Nicht die eigenen!**

Genau das aber läuft viel zu oft schief in Cuxhaven. Ob Kampnagelkran, Altes Eiswerk, historisches Kopfsteinpflaster oder Hermine – das kann dann mal weg!

Wie kann es nur angehen, dass in einer Stadt, in der sonst alles ganz gut funktioniert, immer wieder solche „Klöpse“ passieren?

In diesem Jahr ist die Alten Liebe dran. Geplant: Grundsanierung, aber Abriss der Aussichtsplattform. Zu teuer sagt NPorts. 5 Millionen ohne Oberdeck, 10 Millionen mit. Zahlen, die Fachleute als viel zu hoch einschätzen – wie sich im Nachhinein ja auch herausgestellt hat ...

Dabei tut NPorts so, als ginge es um ihr eigenes Geld. Aber: NPorts gehört zu 100 % dem Land Niedersachsen. Und Niedersachsen „gehört“ zu 100 % den Bürgern.

Wer also behauptet, dass Gäste – und damit sind ja wohl Cuxhavens Bürger gemeint – in einem „fremden Wohnzimmer“ nicht das Sagen haben, ist auf dem Holzweg. Cuxhavens Bürger sind keine Gäste in einem „fremden Wohnzimmer“. Das Wohnzimmer gehört ihnen!

Inzwischen haben 10.000 ihre Stimme erhoben und gegen den Abriss des Ober-

decks protestiert. Nicht nur sachlich, auch emotional. Denn bei der Alten Liebe geht es um Tradition. Und Tradition ist Emotion! Da darf NPorts im Nachhinein nicht so beleidigt tun ...

Und – sie haben gewonnen. Die Aussichtsplattform kommt nun wohl doch, leider deutlich kleiner. Dass diese „Nachbesserung“ des ursprünglichen Plans auf einmal nur 0,5 Millionen mehr kostet statt wie ursprünglich „angedroht“ 5, mag verwundern und hinterlässt ganz sicher ein „G'schmäckle“. Aber was soll's.

Verwaltung und Politik sollten sich ein für allemal hinter die Ohren schreiben:

*Wenn die Cuxhavener mehrheitlich sagen, dass sie etwas nicht wollen, ist das keine Empfehlung, sondern Direktive! So geht Demokratie. Denn der Souverän in unserem Staat ist der Bürger. Basta!*

# MARE MUSIK FESTIVAL

C U X H A V E N

22.-25. MAI 2026

Laura Lootens | Hiyoli Togawa | Alexej Gerassimez  
Simon Haje | Lucienne Renaudin Vary | Félicien Brut  
Judith Spießer | Joaquín Asiáin | Peter Schöne  
Clara & Marie Becker | Der MareMusikFestival Chor  
Die JazzCombo der Deutschen Oper Berlin  
Streicher des Kammerorchesters der Deutschen Oper  
Berlin | Leitung: Daniel Draganov | Künstlerische  
Gesamtleitung: Mathias Christian Kosel

Warm-up „Ohrenschmaus & Gaumenfreude“ am 30. April  
mit Ass Dur im Saal Windjammer



Tickets + weitere Info:  
[mare-musik-festival.de](https://mare-musik-festival.de) sowie im  
Ticket-Center der Kugelbake-Halle.  
Änderungen vorbehalten.

